

ナスとトマトのんにくケチャップ炒め

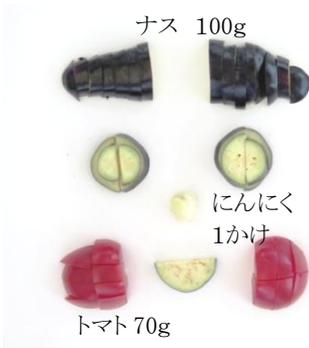
ナスに含まれる「ナスニン」には抗酸化作用や発がん物質を除去する働きがあります。



エネルギー 71kcal

食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)



- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・めんつゆ・・・小さじ1/2
- ・パセリのみじん切り・・・少々

トマトとケチャップの酸味で塩分が少なくても十分おいしく食べられます。

① 野菜を切る

トマトはざく切り、なすは1cm厚さの半月切りにする。

② 炒める

フライパンに薄切りにしたにんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①の野菜を加えて炒め、ケチャップ、めんつゆで調味する。

③ 仕上げ

器に盛り、パセリをふる。